

旬の食べ物
もっと楽しく！

おいし
UP!

第1回
キャベツを長持ちさせる

春野菜のキャベツはカットされたものは切った断面から傷みやすく、保存期間が短くなってしまいます。そのため、キャベツはまるごと買うのがおすすめ。まるごと冷蔵保存すれば3週間程度、おいしさを保てます。



- 丸ごと冷蔵する場合は、芯をくり抜いて、そこにぬらしたキッチンペーパーを丸めて詰めます。
- カットして保存する場合は、カットした断面に切り口を水で濡らしたキッチンペーパーで包み、ジッパー付き保存袋などで保存します。カットしてしまうと切り口から水分が蒸発し、鮮度が落ちやすくなるため、キッチンペーパーで乾燥を防ぐことで保存期間を伸ばせます。
- 千切りしたキャベツは酢やレモンを加えた水に浸して保存すると、しゃきとした食感を長持ちさせられます。

備えよう

もしもの時の
防災知識

第1回

災害時の水、何L必要??

飲料水は、1日につき1人あたり3L程度あると安心です。災害時用の水は、最低でも3日分の備蓄が望ましいとされています。1人1日3L×3日分で、1人あたり9Lの飲料水を用意しておくといでしょう。飲料水以外にも手洗いやトイレに使用する生活用水も必要です。優先度は飲料水よりは下がるので、余裕があれば用意しておきましょう。



POINT

「ローリングストック法」は、災害時に備えて水や食料を多めに買い置きして、消費した量に応じて補充する備蓄方法です。水や食料を、日常的に消費しながら備蓄していきましょう。

楽しみながら
頭を活性化！

ためして脳トレ

ナンバープレース

1						7	9	5
		5			3			
		4	5					A
					7	3	6	
5		9		6		4		8
	1	3	4					
			B		2	9		
			1			8		
8	4	2						6

A

B

答え

+

=

ルール

- ①どのタテ列にも1～9の数字を一つずつ入れましょう
- ②どのヨコ列にも1～9の数字を一つずつ入れましょう
- ③太線で囲まれた3×3のブロックにも1～9の数字を一つずつ入れましょう

前号の答え

A

B

学

+

期

答え

=

学期

模	擬	投	票		果
写		手		情	報
説	文		総	意	
	学	級	会		周
六	界		決	算	期
典		非	議		律

応募方法のご案内

5月20日
消印有効

はがきや手紙であて先にお送りいただくか、PCまたはスマートフォンからご応募ください。
※応募された写真・写真データは返却できないため、右記のQRコードからの投稿がおすすめです。

スマートフォンからも
応募可能！
右記コードを読み取って簡単アクセス



あて先

〒530-0001
大阪市北区梅田3丁目4番5号 毎日新聞ビル6階
(株)高速オフセット内「まど編集室」

URL

パソコンからの応募は

URまど

検索

<https://www.ur-mado.net/>

ためして脳トレ

正解者の中から
抽選で10人に
図書カード(500円分)を
プレゼント

必要事項

- ①郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地
- ②ためして脳トレの答え
- ③問題の手応え
(簡単・普通・難しい)

暮らしの写真館

採用者に
図書カード(500円分)を
プレゼント

必要事項

- ①郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地
- ②日々の暮らしの写真
- ③一言コメント

みんなの

団地掲示板！

採用者に
図書カード(500円分)を
プレゼント

必要事項

- ①郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地
- ②コメント